



ULTIMATE: DIE WICHTIGSTEN REGELN

1. Spirit of the Game:

Ultimate-Frisbee betont die Sportlichkeit, die Ehrlichkeit und Fair-Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, der Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.

2. Selbstverantwortung:

Alle Spieler*innen sind **selbst verantwortlich** für Foulspiel und Entscheidung, „innerhalb“ oder „außerhalb“ des Spielfeldes. Meinungsverschiedenheiten werden **fair, ruhig und respektvoll** gelöst.

Ehrlichkeit ist cool und zahlt sich aus!

3. Spielbeginn:

Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Teams an der Grundlinie. Das verteidigende Team wirft die Scheibe zum angreifenden Team (**Anwurf**).

4. Bewegung der Scheibe / Travelling:

Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Der*Die Werfer*in hat **10 Sek.** Zeit, die Scheibe abzuwerfen. Der*Die Marker*in zählt laut im Sekundentakt an.

5. Punktgewinn:

Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn ein*e Mitspieler*in die Scheibe in der Endzone des gegnerischen Teams fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muss die Spielfeldseite wechseln.

6. Scheibenwechsel / Turn Over:

Wenn ein Pass vom eigenen Team nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus, oder das gegnerische Team fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz.

7. Auswechsell:

Spieler*innen dürfen nur nach einem Punkt oder bei einer Verletzung ausgewechselt werden.

8. Das Spiel ist körperkontaktlos / Distance: Darauf haben alle Spieler*innen zu achten. Es gibt auch kein Sperren wie im Basketball. Jede Körperberührung ist im Prinzip ein Foul. Der*Die Verteidiger*in muss mindestens einen Scheibendurchmesser Abstand halten!

9. Foulspiel: Wenn ein*e Spieler*in eine andere berührt, ist das ein Foul. „Foul“ ruft die Person, die gefoult wurde. Geht dabei die Scheibe verloren, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ („**2, 1, Disc in!**“) fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert.

Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, wird der letzte Pass wiederholt.

10. Double-Teaming:

Es darf kein*e 2. Verteidiger*in innerhalb von 3m bei der scheibenbesitzenden Spieler*in sein (außer es befindet sich ein*e 2ter Offence Spieler*in ebenfalls im 3m Umkreis).

11. Seitenlinien / Out of Bounds: Ein Fangen der Scheibe und gleichzeitiges Berühren der Seitenlinie ist **IMMER OUT**. Beim Fangen der Scheibe muss der erste Bodenkontakt innerhalb des Spielfeldes sein (ins Out weiter auslaufen ist aber erlaubt).

12. Pünktlichkeit (speziell für den Schulcup):

- Bei Spielbeginn sollen beide Teams auf dem Feld sein
- Bei einer Verspätung bis zu **2min** – das andere Team bekommt die Offence
- **Ab** der **2min** bedeutet jede weitere Minute automatisch **einen Punkt** für das pünktliche Team

13. MIXED Spielvariante: Es müssen immer mindestens 2 Frauen auf dem Spielfeld sein! Sollte das „werdende“ Offense-Team aber **3** Frauen, oder **3** Männer auf die Grundlinie „stellen“, ist das Defense-Team ebenfalls verpflichtet, in dieser Konstellation zu spielen!

14. NEU: BRICK Regelung beim Anwurf: Sollte die Scheibe beim Anwurf hinter bzw. seitlich außerhalb der Endzone landen, kann das Offense-Team **7 Schritte**, von der Mitte der Endzonengrundlinie in Spielrichtung gehen und dort das Spiel starten.

15. NEU: Ein „Callahan-Punkt“: (oder einfach Callahan) - das ist ein besonderer und seltener Punkt im Ultimate Frisbee. Normalerweise erzielt man Punkte durch einen Pass zum eigenen Team in die gegnerische Endzone. Beim Callahan macht man den Punkt direkt mit der Verteidigung – und zwar, wenn das verteidigende Team die Scheibe in der Endzone des angreifenden Teams abfängt/ fängt.